ایده هایی برای نوشتن

با چاشنی بیماری مزمن

نویسنده: بشری صدوقی شامیر

ایده‌هایی برای نوشتن

(با چاشنی بیماری مزمن)

نویسنده: بشری صدقی شامیر

شناسه نشر دیجیتال: ۱۳۹۳۹

شماره مجوز واحد فرهنگی دیجیتال وزارت فرهنگ و ارشاد:

۵۰/۱۸۷۴۷

از نظر نویسنده، نوشتن می تواند راهی ساده و موثر برای کنار آمدن با ناملایمات زندگی و بحران ها، مدیریت افکار و احساسات منفی ناشی از بیماری باشد. اما ایجاد حس بهتر را تضمین نمی کند. هیچ چیز قطعی نیست. حتی خود زندگی، که زیبایی اش در گرو ابهام و ندانستن پایان راه است. سوالهای موجود در این کتاب، بهانه ایست برای تامل به وضعیت درونی مان. برخی سوالات ممکن است برای شما سنگین باشند یا با احساسی که از تفکر راجع به آن سرچشمه می گیرد راحت نباشید. درینصورت براحتی از آن عبور کرده و به سوال بعدی بپردازید.

این سوالات بهیچ عنوان جایگزینی برای مشاوره، یا آموزش نکات و ارائه توصیه یا راهکارهایی در زمنیه روانشناسی، مدیریت، کسب و کار، امور مالی و اقتصادی نبوده و با این هدف نیز تهیه نشده است. بنابراین به تمامی خوانندگان توصیه می شود در صورت نیاز به استفاده از امور ذکر شده، به کارشناسان و متخصصان خبره در آن حوزه رجوع کنند و خدمات حرفه ای دریافت نمایند.

چطوری می توانی از درد و رنجت برای تغییر شرایط دیگران و کمک به آنها استفاده کنی؟

چه شرایطی بیشترین استرس را برایت ایجاد می کند؟

چه موقعیت هایی از کنترلت خارج است و باعث ترست می شود؟

در اطرافت چه چیزهایی در حال وقوع است که تو را آزار می دهد؟

کدام یک از ویژگیهای خودت را می پسندی درصورتی که دیگران از آن انتقاد می کنند؟

دوست داری به چه کسی کمک کنی؟ چه موانعی در این راه وجود دارد؟

آیا دنیا را بابت بیماری ات مقصر می دانی؟ چرا؟

آیا اخیرا ناخواسته کسی را آزرده ای؟ چگونه می توانی از وقوع مجدد آن پیشگیری کنی؟

چه کسانی در بدتر شدن شرایطی که داری نقش داشتند؟ چگونه می توانی آنها را ببخشی؟

آیا تصور می کنی باعث سرافکندگی خودت شدی یا به خودت افتخار می کنی؟ چرا؟

چگونه می توانی خودت را ببخشی؟

چه رازهایی را نگه داشتی و این رازداری چه ضررهایی به تو می زند؟

آیا تمایل داری که منبع و منشا دردت را بیابی؟ چرا؟ یا چرا نه؟

اخیرا چه اشتباهاتی بخاطر دلسوزی یا قضاوت کردن دیگران مرتکب شده ای؟

چه حرفهایی داری که به نسخه جوانتر خودت بزنی؟ چگونه اشتباهات ناشی از کم تجربگی اش را می بخشی؟

ندانستن، عدم آگاهی و بلد نبودن چه دانشی مانع پیشرفت و حرکت تو در زندگی می شود؟

از چه چیزهایی کلافه ای؟

اخیرا چه احساساتی را با شدت زیاد تجربه کردی؟ دلیل این احساسات چه بودند؟

آیا اخیرا احساسی وجود داشته که اجازه بروز آن را نداده باشی و آن را سرکوب کرده باشی؟ چرا؟

در حین عود بیماری، کارهایی وجود دارد که بتوانی بر آنها کنترل داشته باشی؟

(نرمش، فیلم، پیاده روی، تلفن صحبت کردن با دوست...)

درحال حاضر چه مسائلی هستند که هیچ کنترلی بر آنها نداری؟

چرا ناتوانی در کنترل کارهایت تا این حد آزارت می دهد؟

کدام یک از دردهای بدنی ات می تواند به آسیب ها و رنج های احساسی ات ارتباط داشته باشد؟

چه چیزهایی می توانی بخوری یا بنوشی تا احساس بهتری داشته باشی؟

هنگامی که بیماری ات عود می کند، چگونه می توانی خواسته هایت را به دیگران بگویی و کمک بگیری؟

هنگامی که بیماری ات عود می کند، چگونه می توانی علائمت را برای دیگران توضیح دهی تا شرایطت را درک کنند؟

هنگامی که بیماری ات عود می کند، دقیقا چه کمک هایی نیاز داری؟

چه کسانی هستند که نمی خواهی کمکشان را بپذیری؟ چرا؟

چه کمک هایی نیاز داری ولی در برابر قبول آنها مقاومت می کنی؟ چرا؟

چگونه در این شرایط سخت می توانی با خودت مهربانتر باشی؟

کدام یک از فعالیت های روزانه ات، سبب بدتر شدن بیماری ات می شود؟ چه راههایی برای کم کردن این فعالیت ها وجود دارد؟

کدام یک از اطرافیان، دوستان و آشنایان، باعث آزارت می شوند؟ چه راههایی برای کم کردن این ارتباطات سمی وجود دارد؟

کدام یک از فعالیت های روزانه ات ضروری نیستند و می توانند به تعویق افتند؟

با توجه به شرایطی که داری، چگونه می توانی آسیب پذیر بودنت را از نقطه ضعف، به امتیاز تبدیل کنی؟

چگونه می توانی گروهی از دوستان حامی و پشتیبان برای خودت پیدا کنی؟
افرادی که در شرایط سخت کنارت بمانند و کمک کنند.

فعالیت های ضروری روزانه که باید جهت بقا و بطور مستدام انجام دهی کدامند؟

باید نباید های مهم برای مدیریت بیماری ات چه هستند؟

فعالیتهای لذتبخشی که با وجود بیماری، همچنان می توانی انجام دهی و شاد باشی کدامند؟

با وجود شرایطی که داری، هنوز می توانی چه نقش هایی را برای خانواده ات، دوستانت، جامعه و دنیا بعهده بگیری؟

پنج موقعیتی که قبلا توانستی آرامش و شادی را به فردی هدیه کنی را بنویس

چه کسانی مدیون لطف و مهربانی تو هستند؟ بابت چه چیزی؟

در حال حاضر به بودن در معرض کدام یک از عناصر طبیعت بیشتر نیاز داری؟

باد، آفتاب، خاک، آب، آتش..

چه نکاتی را می توانی به کسی که شرایطی مشابه شرایط تو دارد آموزش دهی؟

چگونه می توانی کمی ریسک کرده و از محدوده امن خود بیرون آیی؟

بزرگترین چالشی که اخیرا توانستی بر آن غلبه کنی چه بود؟ چگونه توانستی؟

با توجه به شرایط بیماری ات، چه مرزهای جدیدی در ارتباطات و روابطت با دیگران باید ایجاد کنی؟

در یکسال اخیر، چه درسهایی از زندگی گرفته ای؟

معمولا هنگام رویارویی با ابهام، تغییرات اساسی و از دست دادن کنترل بر زندگی، از چه روشی استفاده می کنی؟

برای رشد و حرکت در زندگی به چه چیزهایی نیاز داری؟

چگونه می توانی احساس شکوفایی و رضایتمندی بیشتری در زندگی داشته باشی؟

اولویت های زندگی ات کدامند؟

بزرگترین افتخاری که بعد از بیمار شدن کسب کرده ای چه چیزی بوده است؟

نیمه پر لیوان زندگی ات با بیماری و شرایطی که داری به چه شکل است؟

یک روز ایده آل در زندگی ات دقیقا چه شکلی است؟

امروز چه اقداماتی می توانی انجام دهی که پیچیدگی زندگی ات را کمتر کند؟

نسخه مسن تر یا بزرگتر خودت در آینده، چه نصیحتی به خود حال حاضرت می تواند داشته باشد؟

در انتهای مسیر زندگی، دوست داری به کدام خاطرات زندگی ات فکر کنی؟

سه اتفاق مثبت که اخیرا برایت رخ داده است کدامند؟

چگونه می توانی بیشتر از قبل به فعالیت های خود مراقبتی بپردازی؟

با توجه به بیماری و شرایطی که داری، دقیقا نگران چه چیزهایی هستی؟

درحال حاضر بابت چه چیزهایی از زندگی ات خوشحالی؟ چیزهایی که واضح و بزرگ نیستند را بنویس

پنج وسیله ای که در اطرافت وجود دارند و بابت داشتن آنها، عمیقا شاکری کدامند؟ چرا؟

سه فردی که وجودشان در زندگی ات نعمتی بزرگ است، چه کسانی هستند؟

چرا؟

معنی واقعی خوشحال بودن از نظر تو چیست؟

چه باورهایی داری که مانع رشد و حرکت تو در زندگی می شود؟

چگونه می توانی از الان به بعد، سلامت خود را اولویت قرار دهی؟

عادت های سالمی که باید در زندگی ات ایجاد کنی کدامند؟

اگر چه شرایطی داشته باشی، به معنای اینست که بهبود یافته ای؟

با توجه به طیف گسترده علائم و شدت بیماری ات، اگر چه علائمی را با چه شدتی نداشتی، راضی بودی؟

اگر کاملا سالم بودی، شرایط چگونه بود؟ چه کارهایی انجام می دادی؟

چه تغییرات کوچکی در سبک زندگی ات می تواند بیشترین تاثیر را در سلامتی ات داشته باشد؟

بدنت می خواهد چه چیزی را با تو در میان بگذارد؟

چه کارهایی می تواند جانی دوباره به بدنت دهد و شارژت کند؟

معمولا بدنت به چه شکل به تو هشدار عود قرب الوقوع بیماری را می دهد؟

چه اهداف قابل کنترل و منعطفی وجود دارند که این ماه می توانی بر آنها متمرکز شوی؟

با توجه به شرایطت، چه حرفهایی داری که به کودک درونت بگویی؟

آخرین باری که بیماری ات عود کرد، چه ترس هایی را پشت سر گذاشتی؟

ارزش های هسته ای و اصلی ات در زندگی کدامند؟ چرا برایت مهم هستند؟

جایی که در آن احساس امنیت می کنی کجاست؟ چرا؟ اگر وجود ندارد، آن را با جزئیات توصیف کن

چه ویژگی هایی از خودت کشف کردی که تا قبل از بیمار شدن از آن بی خبر بودی؟

چه کسی بهترین تکیه گاه تو در حین بیماری بوده است؟ در چه موقعیتی این حس را متوجه شدی؟

در حال حاضر چالش های جدیدی که با بیماری ات پیدا کردی کدامند؟

اگر فقط یکی از علائم بیماری ات را می توانستی حذف کنی، کدام بود؟ چرا؟

کدام یک از علائم بیماری ات، خنده دار و مضحک است؟ چرا؟

کدام یک از علائم بیماری ات، برای دیگران از همه عجیب تر است؟ چه پاسخی می دهند؟ چه احساسی دریافت می کنی؟

از کدام یک از پزشکانت راضی بودی؟ چرا؟ چه حرفی برای گفتن به او داری؟

کدام یک از پزشکانت تو را از نظر احساسی آزرده است؟ چرا؟ چه حرفی برای گفتن به او داری؟

کدام یک از ناتوانایی هایی که بیماری برایت ایجاد کرده، از همه آزاردهنده تر است؟

بدون این بیماری، چه کسی هستی؟

با داشتن این بیماری چه کسی هستی؟

بعد از تشخیص بیماری ات، چه تغییری کردی؟

نظرات اطرافیان درمورد بیماری ات، چه حسی را در تو ایجاد میکند؟

صحبت کردن در مورد کدام قسمت از بیماری برایت راحت نیست؟

وضعیت مالی ات چه تاثیری بر بیماری و شرایطت دارد؟

بیماری و شرایطی که داری، چه تاثیری بر وضعیت مالی ات گذاشته است؟

با وجود بیماری و شرایطی که داری، چگونه می توانی به بهبود وضعیت مالی ات کمک کنی؟

بیماری و شرایطی که داری چه تاثیری بر زندگی اجتماعی و روابطت گذاشته است؟ همسر، دوستان، پدر مادر، همکاران..

با توجه به شرایطی که داری، برای اینکه بتوانی در روز احساس شادی را تجربه کنی، به چه چیزهایی نیاز داری؟

با توجه به شرایطی که داری، برای اینکه بتوانی در طولانی مدت، احساس شادی مستدام را تجربه کنی به چه چیزهایی نیاز داری؟

با توجه به شرایطی که داری، در حال حاضر برای شاد بودن به چه چیزهایی دسترسی داری؟

چه چیزهایی در زندگی ات وجود دارد که باعث بیشتر شدن حس امیدواری می شود؟ چه چیزهایی الهام بخش زندگی ات هستند؟

یک نامه تشکر برای خودت بنویس

اگر با وجود همه نقایص و کاستی ها، عاشق خودت بودی، چه کارهایی می کردی؟

یک لیست از تمام ویژگی هایی که در بدنت وجود دارد و عاشقشان هستی بنویس

در ده جمله خودت را با دیدی مثبت توصیف کن

به حواس پنجگانه ات توجه کن. در حال حاضر چه طعمی، چه صدایی، چه حسی، چه تصویری و چه بویی را ادراک می کنی؟ دوست داشتی چه طعمی، صدایی، حسی، تصویری یا بوی دیگری حس می کردی؟

اتاق و تخت رویایی ات برای استراحت و بهبودی، چه شکلی است؟

اگر یک رنگ خاص، قابلیت معجزه آسای شفای بیماری ات را داشت، آن رنگ چه بود؟ چگونه می توانی ازین رنگ بیشتر در وسایل، پوشاک و خانه ات استفاده کنی؟

نوع نگاهت به بیماری و شرایطی که داری، در طی مدت ابتلا چه تغییراتی کرده است؟

زندگی رویایی ات چه شکلی است؟ به خودت اجازه رویاپردازی بده و نگران غیرواقعی بودن آن نباش

چه کارهایی وجود دارد که هنگام اضطراب و استرس ناشی از شرایط، می تواند به آرام شدنت کمک کند؟

چه کارهایی را می توانی انجام دهی که از بروز استرس، ترس، غم و خشم ناشی از شرایط پیشگیری کنی؟

تصور می کنی سلول های بیمار بدنت چه شکلی هستند و در حال حاضر چه می کنند؟ چه می خواهند و چه می گویند؟

چه افتخاراتی را بدست آورده ای که برای کسی با این بیماری بعید به نظر می رسد؟

روزی که بیماری ات تشخیص قطعی گرفت، چه حسی داشتی؟

اگر تشخیص و اسم بیماری ات را نمی دانستی، چه تغییری در شرایط حال حاضرت به وجود می آمد؟

اگر می توانستی کاشف دارویی که مصرف می کنی را ببینی، به او چه می گفتی؟

ماجرای تشخیص بیماری ات را بنویس

چه کارهایی را می توانی انجام دهی که از نظر ذهنی جانی دوباره بگیری و شارژ شوی؟

در کدام قسمت از بدنت، بیشترین میزان انرژی و در کدام قسمت کمترین جریان انرژی وجود دارد؟ حس آن قسمت ها را بنویس. چه رنگی هستند؟

اگر پدر خودت بودی، چه رفتاری می کردی؟ چگونه از فرزندت در مسیر بیماری اش حمایت می کردی؟

اگر مادر خودت بودی؟ چه رفتاری می کردی؟ چگونه از فرزندت در مسیر بیماری اش حمایت می کردی؟

چه پیشرفت هایی در علم امروز باعث می شود از زندگی کردن در این زمان بخصوص شاکر باشی؟

هنگام عود بیماری ات، کدام یک از احساسات منفی بیشتر در ذهنت جریان پیدا می کند؟ چه افکار و باورهایی همراه آن است؟

چه حسی داشت اگر با بیماری و تغییرات ناشی از آن آشتی می کردی؟

چه چیزی در تو وجود دارد که دوست داری دیگران آن را بدانند؟

از سختی های زندگی، چه درسی گرفته ای؟ چه نصیحتی در مورد سختی های زندگی می توانی به دیگران ارائه دهی؟

خودت را تصور کن، سال دیگر همین موقع ولی با شرایطی بهتر. چه شکلی هستی؟ اوضاع چگونه است؟

پنجاه انگیزه ای که باعث می شود روزت را آغاز کنی کدامند؟

چه کسانی در زندگی، چراغ راهت بودند؟ چرا؟

حرفهای نا گفته به افراد تاثیر گذار زندگی ات را بنویس

برای حیوان خانگی ات، گیاهانت یا پرنده هایی که در اطراف خانه ات زندگی می کنند، نامه ای بنویس. چه درسهایی می توانی از آنها یاد بگیری؟ مقاومت، شادی، زندگی در لحظه، صبوری..

چه صداهایی باعث کلافگی ات می شوند؟ چه صداهایی آرامت می کنند؟

دوست داری هنگام عود بیماری، در آغوش چه کسی باشی؟ آن فرد چه ویژگیهایی دارد که به آغوش امن تو تبدیل شده است؟

چه ساعاتی از روز کمترین انرژی را تجربه میکنی؟ چه فعالیتهایی را می توانی در این زمان جای دهی؟ مطالعه، تلفن، جدول، موسیقی..

جملاتی که در تیره ترین لحظات زندگی، می تواند حالت را بهبود بخشد پیدا کن و در این صفحه لیست کن